

# 2がつよていにこんだてひょう

## 瀬戸内町立学校給食センター



### ☆給食を食べる時の約束☆

- よくかんで食べましょう。
  - ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。
  - あわてず、ゆっくり食べましょう。
- ※うす身など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れて、手で小さくちぎって食べます。

★マークは中学3年生のリクエスト献立です。

※給食センターで使用するウィンナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。  
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。

日(曜)	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		
献立名	★⑤ミルメーク ① ★④チーズポテト ②トマトライス ③ラビオリスープ		⑥せつぶんまめ ① ④きんぴら ②すしめし ③いわしつみれのすましじる		★⑤アセロラゼリー ① ④チャプチェ ②むぎごはん ★③トッポギスープ		★④チキンなんばん ⑤やさいのタルタル ②むぎごはん ③ふゆやさいのみそじる		⑤さつまいもチップス ① ④おふとはくさいのあえもの ②ごはん ③にくじゃが		
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	658	809	649	794	666	813	659	810	620	758	
たんぱく質 (g)	22.2	27.1	32.8	40.1	25.8	31.3	24.3	28.8	24.6	29.5	
につおにもなる食品とを	1群	③ベーコン ④ウィンナー		③いわしつみれ どうふ ④ぶたにく ⑥だいず		③とりにく みそ ④ぎゅうにく		②あぶらあげ どうふ みそ ④とりにく		③ぶたにく あつあげ ④やきふ	
	2群	①ぎゅうにゅう ④チーズ		①ぎゅうにゅう ⑦てまきり		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう	
るおにもなる食品とを	3群	②③④にんじん ③ブロッコリー ④パセリ		③こねぎ ③④にんじん ④ピーマン		③にら ③④にんじん ④ピーマン		③にんじん こまつな ⑤あかピーマン		③いんげん ③④にんじん ④こまつな	
	4群	②グリーンピース コーン ②③④たまねぎ ⑤はくさい しめじ		③だいこん はくさい えのきたけ ④ごぼう いとこんにゃく		③だいこん はくさい キムチ ④たけのこ もやし		③だいこん はくさい ふかねぎ ⑤キャベツ きゅうり		③たまねぎ しいたけ いとこんにゃく ④はくさい	
食とるおにもなる食品とを	5群	②こめ ③ラビオリ ④じゃがいも ⑤ミルメーク		②こめ ②④さとう ④でんぶん		②こめ むぎ ③トッポギ ①はるさめ さとう ⑤ゼリー		②こめ むぎ ④でんぶん こむぎこ ④さとう		②こめ ③じゃがいも ③④さとう ⑤さつまいも	
	6群	②あぶら ④オリーブオイル		④ごまあぶら ごま		③④ごまあぶら ごま		④あぶら ⑤タルタルソース		④ごま	
一口メモ	今月は、瀬戸内町の中学3年生のリクエスト献立がたくさん登場します。(★印)給食を通して、楽しいことや頑張ったことなど、いろいろな思い出があることでしょう。おいしく楽しく味わってもらえると嬉しいです。		今日は節分です。節分は立春の前日をいいます。節分に行う豆まきには鬼を追い払うという意味があります。また恵方巻きは福を呼び込む意味があります。手巻きのりにごはんときんぴらをまいていただきます。		今日はトッポギスープです。韓国語で「トッ」は餅のことを表し、「ポギ」は炒めるという意味です。餅を甘辛く炒めてスープにしました。チャプチェは春雨の炒め物です。ごはんがすすむ味付けです。		今日はチキン南蛮です。鶏肉に野菜のタルタルをかけて、配膳してください。野菜は全部ゆでからタルタルソースと和えているので、苦手な人も気にならずに食べられると思います。残さずおいしくいただきます。		焼き乾は、室町時代に中国から伝わったグルテン(小麦たんぱく)の加工品で、はじめは、精進料理の食材として寺院で食べられていました。たんぱく質や鉄分、亜鉛、カルシウム等のミネラルが多く、成長期のみなさんに食べてほしい食品です。		
	日(曜)	9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)	
献立名	★⑤おこめタルト⑥さきみのり ④ほうれんそうのごまあえ ★②けいはん ③スープ		★④りんごナッツのサラダ ②ことうパン ★③ミートスパゲティ		けんこく せいのん 建国記念の日  ふるさとの味 大切にしよう		⑤てまり チョコケーキ ① ★④タコライス ②むぎごはん ★③ABCスープ		★⑤ぶどうゼリー ① ④さばのおろしかけ ②ごはん ③ぶたじる		
	小	中	小	中			小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	698	828	668	805	772	965	746	924			
たんぱく質 (g)	27.9	33.2	27.3	32.5	27.0	32.9	26.7	32.8			
につおにもなる食品とを	1群	②たまご ②③とりにく ④あぶらあげ		③ぶたにく だいず		③ウィンナー ④ぶたにく レバー だいず ⑤とうにゅう		③ぶたにく あつあげ みそ ④さば			
	2群	①ぎゅうにゅう ⑥のり		①ぎゅうにゅう ④こなチーズ		①ぎゅうにゅう ④チーズ		①ぎゅうにゅう			
るおにもなる食品とを	3群	②④にんじん ②こねぎ ④ほうれんそう		③ピーマン パセリ トマト にんじん		③パセリ にんじん ④ピーマン あかピーマン		③こねぎ にんじん			
	4群	②しいたけ パンパイアづけ ④キャベツ		③たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ きゅうり コーン りんご		③セロリ キャベツ ③④たまねぎ		③ごぼう たまねぎ しいたけ ごんにゃく ③④だいこん			
食とるおにもなる食品とを	5群	②こめ ②④さとう ⑥おこめタルト		②パン ③スパゲティ		②こめ むぎ ③じゃがいも マカロニ ④こむぎこ ④さとう		②こめ ③さつまいも ④さとう でんぶん ⑤ゼリー			
	6群	④ごま		③オリーブオイル ④アーモンド		④⑤あぶら ⑤チョコレート		③④あぶら			
一口メモ	昔、奄美が薩摩藩の支配下だった頃、厳しい顔で年貢の取り立てにくる薩摩藩の役人を、少しでも穏やかにしよう、もてなすために出されたのが始まりです。笠利町赤木名が発祥です。		今日のスパゲティには大豆を入れています。大豆は和食に欠かすことができない食材ですが、洋食にもレンズ豆やインゲン豆など、様々な種類が使われています。たんぱく質やビタミンなど栄養が豊富です。		2月14日は、バレンタインデーです。今日は、給食センターで約700個のチョコケーキを焼きます。今日は、牛乳や卵を焼かず、豆乳を使って作ります。給食センターからみなさんへ、心を込めて届けます！		さばなどの魚の脂に含まれるDHAは脳の栄養と書かれ、成長期に積極的にとりたい成分です。また、大根おろしには消化や吸収を助けるはたらきやかぜなどの予防にも効果があります。さばと一緒に残さずいただきます。				

日(曜)	16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		
献立名	⑤ヨーグルト ④あおなのゆずあえ ②ごはん ③さといものごまみそに		⑤きゅうりのこんぶあえ ★④あげはるまき ★②少なめわかめごはん ★③やきぶたラーメン		⑤たんかん ④やさしいブルコギ ②むぎごはん ③わかめスープ		④フルーツポンチ ★④ポークカレー ②むぎごはん ③はくさいととうふのみそしる		④サイコロステーキ ⑤あおりのポテト ③はくさいととうふのみそしる		
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
	エネルギー(kcal)	670	817	653	816	650	792	649	853	702	874
	たんぱく質(g)	25.4	30.2	22.7	27.6	28.2	34.3	23.0	29.5	31.4	38.8
	1群	③しまぶた あつあげ だいずみそ		③ぶたにく やきぶた ④はるまき		③とりにく とうふ ④しまぶた		③ぶたにく きんときまめ		③とうふ みそ ④ぎゅうにく	
		2群	①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト		①ぎゅうにゅう ②わかめ ⑤しおこんぶ		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤あおりの
3群	③にんじん いんげん ④こまつな		③にんじん こねぎ		③④にんじん ④チンゲンサイ		③にんじん トマト		③にんじん こまつな こねぎ		
	4群	④だいこん ごぼう しめじ ④きゅうり コーン レモンかじゅうゆず		③きくらげ もやし キャベツ コーン ④きゅうり		④だいこん えのきたけ ふかねぎ ④たまねぎ キャベツ ⑤たんかん		④たまねぎ えだまめ ブルーンりんご ④パイン もも みかん		③はくさい もやし えのきたけ ③④たまねぎ ④りんご	
5群		②こめ ③さといも ③④さとう		②こめ ③ちゃんぽん		②こめ むぎ ④さとう でんぶん		②こめ むぎ ③じゃがいも ④やさしいゼリー さとう		②こめ むぎ ④さとう ⑤じゃがいも	
	6群	③あぶら ごま		③ごまあぶら ④あぶら		③ごまあぶら ごま		③あぶら		④⑤あぶら	
一〇メモ		みなさんはよい姿勢で食事ができていますか。体を曲げたまま食事をして、胃に負担をかけてしまい、栄養素を十分に吸収することができません。よりよく成長するためにも、普段から良い姿勢を心がけましょう。		春巻きは、中国で立派の頃に新鮮が出たばかりの春の野菜(にらやねぎ、たけのこなど)を具材にして作られたところから「春巻き」と名付けられました。これは、春の生命力を体内に取り込む意味もあり、一年の健康を願う行事食でもあったそうです。		今日は菓類のたんかんがデザートです。最近では皮をむいて食べる果物をめんどくさがり人が多くなっていますが、ビタミンCが豊富で風邪予防が期待でき、今の時期にもぴったりです。上手に残さずいただきますよ。		人間の骨量は成長期に最も増えます。しかしこの時期に無理なダイエットや偏った食事をしてしまうと骨作りの材料が不足し、悪影響を及ぼします。カルシウムやたんぱく質を意識して食べましょう。		今日は、鹿児島県産の牛肉で、サイコロステーキを作りました。肉類は冷めてくるとどうしても固くなりますので、少しずつよくかんで食べるようにしましょう。みそ汁に入れた白菜も旬の野菜です。黒い斑点がつくほど、甘みが増しておいしいです。	

日(曜)	23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)	
献立名	天皇誕生日 てんのう たんのうひ		※ビニール袋 ★④てごぼんサラダ ★②ココアあげパン ★③さつまいもシチュー		★⑤チョコプリン ④ぶたどん(く) ②むぎごはん ③とうにゅういりみそしる		★④とりのからあげ ★②キムタクごはん ③ホワンホワン		⑤チーズドッグ ④こまつなのしおこんぶあえ ②ごはん ③つくねのみそれに	
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
	エネルギー(kcal)	682	813	682	828	777	934	712	849	
	たんぱく質(g)	25.7	30.1	27.5	33.0	35.4	41.0	26.5	31.7	
	1群	③とりにく しろいんげんまめ		②だいず あつあげ とうにゅう ④ぶたにく あぶらあげ		②ぶたにく ③とうふ たまごベーコン ④とりにく		③つくね あつあげ		
		2群	①ぎゅうにゅう ③スキムミルク チーズ		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④しおこんぶ	
3群	③にんじん ブロッコリー		③こねぎ ③④にんじん ④こまつな		②③にんじん ③チンゲンツァイ		③④にんじん ④こまつな			
	4群	③はくさい たまねぎ しめじ ④キャベツ きゅうり デコポン		④だいこん はくさい こんにゃく だいずもやし ④たまねぎ		②しいたけ キムチ たくあん えだまめ ④たまねぎ コーン きくらげ		③だいこん はくさい ふかねぎ しめじ ④きゅうり コーン レモンかじゅう		
5群		②パン ミルクココア ③さつまいも こむぎこ ④はちみつ		②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう		②こめ さとう ③④でんぶん ④こむぎこ		②こめ ③さといも でんぶん ③④さとう ⑥チーズドッグ		
	6群	②③④あぶら ③バター		④あぶら ⑤チョコプリン		②④あぶら ③ごまあぶら		③あぶら		
一〇メモ		揚げパンは作る手順こそ簡単ですが、実際作るには人手と手間がかかります。今日はリクエストの「ココア味」です。ビニール袋に揚げパンを入れて、手が汚れないようにして配膳しましょう。		今日は、大豆たっぷりのみそ汁です。大豆だけでなく、大豆からできている厚揚げや豆乳、みそ、大豆もやしを使っています。みなさんの成長に欠かせないたんぱく質が豊富な大豆。汁まで残さずいただきますよ。		「キムタクごはん」は、長野県の学校給食が発祥です。漬物文化が発達した長野県の漬物と韓国の漬物のキムチを使ったごはんです。漬物のうま味がたっぷりのごはんをよくかんでおいしくいただきますよ。		みぞれ煮とは、すりおろした大根を使った料理です。大根には、でんぶんやたんぱく質、脂肪を分解する様々な種類の酵素が含まれます。おろして生で食べると最も酵素の働きが高まります。		

## 福は内、鬼は外!

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

## いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なため、いろいろな料理で味わってみましょう。

### はしの正しい持ち方と動かす方をマスターしよう!

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

節分の豆で、はしの持ち方を練習してみましょう。

#### 大豆

大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

#### あずき

おしるこやぜんざい、赤飯などにも使われています。

#### いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

#### ひよこ豆

形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。